

## Verdiepingsdagen voor Mindfulnesstrainers

### Locatie

Trainingscentrum Yogica  
Brinkgreverweg 13  
7413 AA DEVENTER



### Datum/Tijd

16 nov 24 – 15 feb 25 / 10.00-17:00 uur

**De verdiepingsdagen zijn bedoeld voor mindfulnesstrainers VMBN categorie-1 en VVM met ervaring in het begeleiden van groepen of 1-op-1 MBP-trainingen. Met als doel om 'good practice', embodiment, inquiry en 'holding space' te versterken en voeden binnen het trainerschap.**

### **Hoofdthema is het werken met het lichaam als ingangsbron - belichaming.**

Belichaming reflecteert de mate waarin de trainer opmerkzaam verbonden is met de eigen ervaring én met de verbinding met het groepsproces, zowel met de individuele deelnemers als met het trainingsproces.

Voor belichaming is geen vaste vorm of één manier om er 'belichaamd' uit te zien, maar meer een 'beweging van binnenuit'. Sensitiviteit, openheid en veiligheid zijn kernwoorden bij het benaderen van dit domein. Belangrijk: belichaming is niet een geïdealiseerde toestand die bereikt moet worden: het kan net zo goed door de trainer getoond worden in het ruimte geven aan en goed aanwezig zijn in momenten van persoonlijke instabiliteit, wankelmoedigheid en kwetsbaarheid. En juist in die momenten leren veerkrachtig zijn heeft een doorwerking in het trainerschap en schept transparantie en openheid voor kwetsbare deelnemers.

De kwaliteiten die een trainer naar de deelnemers en naar het trainingsproces brengt, weerspiegelen de kwaliteiten die de deelnemers leren om naar zichzelf te brengen.

Het programma is zowel lichaams- als ervaringsgericht met psycho-educatie achteraf.

Deze thema's komen aan de orde:

Dag 1 is gericht op het interne | IK-proces vanuit verschillende perspectieven, observeren en waarnemen: het onbewuste bewust maken, (eigen) lichaamstaal, gedrag en reactiviteit

Dag 2 is gericht op het interpersoonlijke | vertrouwd raken in het IK-WIJ-proces, flow bij (dis-)harmonie, focus en intentionaliteit bij moeilijkheden en leiderschapsstijl.

Docent: Mariet Rutten

Tijd: 10.00–17.00 uur

Kosten per lesdag: € 145,- vrij van BTW

Deze nascholing kan alleen gevolgd worden door gecertificeerde mindfulnesstrainers. De nascholing is bedoeld als tweedaagse, maar kan ook afzonderlijk gevolgd worden bij voldoende ervaring.

Wil je eerst overleggen of deze nascholing passend is? Neem contact op met Mariet Rutten voor een online afspraak. Mail: [info@mindbody-training.nl](mailto:info@mindbody-training.nl) | ☎ 06 2713 6069